

伤口护理的正确打开方式

□ 何书晓

伤口是身体因外伤、手术或其他原因造成的皮肤破损。正确的伤口护理对于预防感染、促进愈合至关重要。

以下是关于伤口护理的正确方法和注意事项,帮助大家更好地了解和处理伤口。

一、伤口的初步评估与清洁

1. 初步评估:观察伤口的大小、深度、出血情况以及周围皮肤的红肿、疼痛等症状,有助于判断伤口的严重程度,从而采取相应的护理措施。

2. 清洁伤口:

使用生理盐水、双氧水或流动的清水冲洗伤口,去除污物和杂质。

避免使用碘酒、酒精等刺激性强的消毒剂直接清洗伤口,以免损伤组织。

清洁时,用干净的棉签或纱布由内向外

轻轻擦拭,避免将污物带入伤口。

二、止血与包扎

1. 止血:如果伤口正在出血,应立即用干净的纱布或布料轻轻按压伤口,保持几分钟直到出血停止。若压迫5分钟仍未止血,应立即就医。

2. 包扎:

对于小的、浅的伤口,可以不用包扎,保持清洁干燥即可。

对于较大的伤口或容易受到污染的部位,应使用无菌纱布或伤口贴进行包扎,保持伤口清洁和干燥。

包扎时要松紧适度,避免过紧影响血液循环,也要防止过松使敷料脱落。

三、消毒与预防感染

1. 消毒:清洁伤口后,使用碘伏棉签或

棉球由内到外消毒伤口周围皮肤。

2. 预防感染:

保持伤口的清洁和干燥,定期更换清洁的敷料。

更换敷料时,注意洗手消毒,避免将细菌带入伤口。

避免触摸伤口,减少感染的风险。

对于可能引起破伤风的伤口,如生锈的钉子刺伤、动物咬伤等,应及时接种破伤风疫苗。

四、观察与护理

1. 观察伤口愈合情况:定期观察伤口是否有红肿、疼痛加剧、流脓等感染迹象。如有异常,应及时就医。

2. 定期更换敷料:保持伤口干燥和清洁,定期更换敷料,通常每天更换一次或根据伤口渗出情况决定。

3. 避免伤口沾水:伤口较大或较深时,避免伤口接触水,可以在洗澡时使用防水敷料或塑料袋保护伤口。

五、饮食与休息

1. 饮食调整:多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、蛋类、蔬菜和水果等,有助于增强免疫力,促进伤口修复。避免食用过于油腻和辛辣的食物,以免刺激伤口。

2. 适量运动:适量的运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于伤口的愈合。

但要避免剧烈运动和过度使用受伤部位,以免加重伤口负担。

通过正确的伤口护理,可以有效预防感染、促进伤口愈合。如遇复杂或严重的伤口情况,请务必及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

浅谈生化检验与糖尿病管理

□ 武方

的结果。

2. 血糖监测的重要性

对于糖尿病患者而言,日常血糖监测至关重要。通过便携式血糖仪进行自我监测,患者可以及时了解自己的血糖水平,确保血糖处于目标范围内。空腹血糖测试和餐后血糖测试是两种常见的血糖监测方法,分别用于监测基础血糖和餐后血糖控制情况。

3. 糖化血红蛋白的测定

HbA1c测定可以提供更长期的血糖控制信息,反映过去两到三个月的平均血糖水平。这一指标对于评估患者的长期血糖控制情况非常有帮助,并有助于预测心血管疾病和视网膜病变等并发症的风险。

4. 其他生化指标的监测

除了血糖和HbA1c,糖尿病患者还需要监测其他生化指标,如脂质水平、肾功能和C-反应蛋白等。高胆固醇水平与心血管疾病风险增加相关,因此测量总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯水平非常重要。通过测量肌酐和尿素氮等标志物,可以评估肾功能是否受损。C-反应蛋白水平则有助于判断患者是否存在慢性炎症。

5. 个性化治疗方案的制定

生化检验结果不仅有助于诊断糖尿病,还能帮助医生为每位患者制定个性化的治疗方案。不同患者对药物和治疗方法的反应可能不同,根据生化检测结果进行个性化治疗,可以提供更好的治疗效果。

6. 科学管理与健康生活

除了生化检验,糖尿病管理还包括饮食管理、适量运动和药物治疗等方面。患者应遵循“总量控制、结构合理、定时定量”的饮食原则,减少高糖、高脂肪食物的摄入。适量运动有助于降低血糖水平,增强心肺功能。药物治疗是糖尿病管理的重要手段之一,患者应严格遵循医嘱用药。

结语

生化检验在糖尿病管理中发挥着至关重要的作用。通过科学监测,糖尿病患者可以更好地了解自己的病情,制定个性化的治疗方案,从而有效控制病情,提高生活质量。让我们共同努力,通过科学监测和健康生活,战胜糖尿病,享受健康、充实的人生。

(作者单位:河南省民权县人民医院)

慢性胃炎常用药物及其作用机制

□ 李立凤

慢性胃炎是一种常见的胃部疾病,主要表现为中上腹不适、饱胀、钝痛、烧灼痛等症状,以及食欲缺乏、嗝气、泛酸、恶心等消化不良症状。针对慢性胃炎的治疗,药物是常见的手段。以下是慢性胃炎的常用药物及其作用机制:

1. 抑酸药

作用机制:抑酸药主要包括H2受体拮抗剂(如雷尼替丁)和质子泵抑制剂(如奥美拉唑)。H2受体拮抗剂能够阻断胃壁细胞上的组胺受体,从而减少胃酸的分泌;质子泵抑制剂则抑制胃壁细胞中质子泵的活性,从而减少胃酸分泌。

优点与缺点:抑酸药效果持久,但起效较慢。质子泵抑制剂副作用较少,但长期使

用可能导致营养吸收问题和骨质疏松;H2受体拮抗剂常见的副作用包括头痛、腹泻和乏力等。

2. 抗酸药

作用机制:抗酸药如铝碳酸镁片、氢氧化铝等,主要用于中和胃酸,改善烧心、反酸、上腹痛等症状。铝碳酸镁片不仅中和胃酸,还能结合胆酸并保护胃黏膜。

优点与缺点:抗酸药起效快,但效果不持久。

3. 胃黏膜保护剂

作用机制:胃黏膜保护剂如硫糖铝等,主要通过改善胃黏膜屏障,促进胃黏膜糜烂愈合。

注意事项:胃黏膜保护剂能否改善症状

尚有争议。此外,非甾体类抗炎药(NSAIDs)常会加重慢性胃炎症状,应避免使用。

4. 促胃动力药物

作用机制:促胃动力药物如莫沙必利、多潘立酮等,通过促进胃肠的蠕动,改善上腹胀、恶心和呕吐等症状。

应用场景:针对有上腹部饱胀、恶心、嗝气等临床症状的患者,可选择促胃动力药物。

5. 抗生素

作用机制:如果慢性胃炎与幽门螺杆菌感染相关,医生可能会开具抗生素(如阿莫西林、克拉霉素和甲硝唑等)来消灭这种细菌。

注意事项:抗生素的副作用可能包括胃肠道不适、恶心和呕吐等。

6. 消化酶制剂

作用机制:在排除胃排空迟缓引起的饱胀以及消化性溃疡和焦灼糜烂的情况下,消化酶制剂(如复方阿奇米特)可能缓解与进食有关的腹胀等不适。

在使用上述药物之前,患者应咨询医生的建议,并按照医生的指示使用。

同时,慢性胃炎患者还应注意清淡饮食,规律进食,避免辛辣、油腻、刺激性食物,多吃新鲜蔬菜和水果。此外,保持心情愉快、戒烟戒酒、慎用对胃黏膜有损伤的药物也是非常重要的。

总之,针对慢性胃炎的常用药物有多种,其作用机制各不相同。

患者应根据自身情况,在医生的指导下选择合适的药物进行治疗。

(作者单位:河北省张北县郝家营乡卫生院)

心血管护理:专家教你科学护心

□ 刘海霞

在快节奏的现代生活中,心血管健康已成为人们关注的焦点。心血管疾病,如高血压、冠心病、心肌梗死等,严重威胁着人们的生命质量。为此,我们特邀心血管领域专家,为您详细解读如何科学护心,守护您的“生命线”。

1. 均衡饮食,控制盐糖摄入

饮食是心血管健康的基础。专家建议,应多摄入富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物,如全谷物、新鲜蔬果、瘦肉及低脂乳制品。同时,严格控制盐分和糖分的摄入,每日食盐量不超过6克,减少加工食品和高糖饮料的摄入,以降低高血压和糖尿病的风险。

2. 规律运动,促进心脏健康

适量运动能够增强心脏功能,促进血液循环。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳或骑自行车,或每周进行75分钟的高强度有氧运动,并结合力量训练。

运动前需做好热身,避免过度运动,以免造成心脏负担。

3. 戒烟限酒,远离有害物质

吸烟和过量饮酒是心血管疾病的危险因素。吸烟会导致血压升高、血管硬化,而酒精则会增加心律失常和心脏肥大的风险。因此,专家强烈建议戒烟,并限制酒精摄入,男性每日不超过两杯,女性不超过一杯。

4. 控制体重,避免肥胖

肥胖是心血管疾病的重要诱因之一。通过合理的饮食和运动,维持健康的体重范围,有助于降低血脂、血压和血糖水平,减少心血管疾病的发生风险。建议定期监测体重,并根据个人情况调整生活方式。

5. 管理压力,保持良好心态

长期的精神压力和负面情绪会对心血管系统产生不良影响。学会管理压力,通过冥想、瑜伽、阅读或社交活动等方式放松心情,保持积极乐观的心态,有助于维护心血管健康。

6. 定期进行心血管健康检查

定期进行心血管健康检查,如血压、血脂、血糖监测以及心电图、心脏彩超等检查,

有助于及时发现并干预潜在的心血管疾病风险。特别是对于有家族病史的人群,更应重视体检。

7. 合理用药,遵医嘱治疗

对于已确诊的心血管疾病患者,合理用药是治疗的关键。患者应严格遵医嘱服药,不随意停药或更改剂量,并定期复诊以评估病情和调整治疗方案。

心血管健康关乎每个人的生命质量,通过均衡饮食、规律运动、戒烟限酒、控制体重、管理压力、定期体检以及合理用药等科学护心方法,我们可以有效预防和控制心血管疾病的发生和发展。让我们从现在开始做起,共同守护心脏健康!

(作者单位:四川省达州市中西医结合医院)